

# Info **R** mera

Årgång nr 18

Nummer 1/2026

**R**

Reumatikerföreningen ÖREBRO

## INBJUDAN TILL ÅRSMÖTE

med Reumatikerföreningen Örebro

**NÄR:** Söndag den 15 februari kl 15.00 OBS!!!

**VAR:** Brolyckan, Tulegatan 8

- Kaffe/te och smörgåstårta serveras efter årsmötet, utan kostnad.  
Anmälan senast den 5 februari till kansliet!
- Motioner som medlem vill förelägga mötet, skall vara kansliet skriftligen tillhanda senast 20 januari.
- Verksamhetsberättelsen finns att hämta på kansliet från 5 februari.

**VÄLKOMNA!**



**R**

Reumatikerföreningen ÖREBRO

## INFORMATION FRÅN KANSLIET

**Spara detta nummer, eftersom hela vårens program finns med.**

Höstens nummer utkommer i augusti. Vi kommer att annonsera i Nerikes Allehanda under Föreningsnytt. Har du tillgång till den, så kan du läsa om våra aktiviteter där.

**Besök gärna vår hemsida,** som uppdateras regelbundet!!!

**Lämna din e-post adress till kansliet!!!**

**Viktigt att vi har rätt adress, när vi nu skickar ut infoRmera via mail..**

Vi vill gärna ha uppgift om din **diagnos** för att uppdatera medlemsregistret. Då kan vi skicka ut information för just din diagnos,

när det är t.ex föreläsning eller informationsmöte.

Material till **info R mera** för hösten ska vara kansliet tillhanda **senast 9 maj.**

Kansliet stänger för sommaruppehåll **11 juni** och öppnar åter **13 augusti.**

**TÄNK PÅ VÅRA ALLERGIKER!!!  
KOM DOFT OCH RÖKFRIA!!!**

Under hösten har jag arbetat hemifrån eftersom jag har varit sjuk. Kansliet har varit stängt.

Vet ej hur det blir till våren. Du kan ringa **070 67 97 248** för anmälningar till aktiviteter m.m.  
**Miriam**

**R**

Reumatikerföreningen  
**ÖREBRO**

Slottsgatan 13 A  
**703 61 ÖREBRO**

**Telefon:** 019 18 46 20  
(tel.svarare avlyssnas  
under kanslitid)

**Kanslitid:**

Torsdag 11.00-13.00

**Bankgiro:**  
635 - 1878

**E-post:**

orebro@reumatiker.se  
(e-post avläses  
under kanslitid)

**Hemsida:**

www.reumatiker.se

## DIAGNOSGRUPPER

### Gruppen för Systemsjukdomar; SLE, Sjögrens, Polymyalgia m.fl.

Vi träffas för en trivsam fika och pratstund på Café Nikolai, Nikolaigatan 8.

**Vårens träffar är 13 jan, 10 feb, 10 mars, 14 april och 12 maj och 16 juni.  
kl 13.30-15.30.**

Välkomna både gamla och nya medlemmar!  
Ingen anmälan!  
**Birgitta Molin**

### Gruppen för RA

Vi träffas för en trivsam fika och pratstund på Café Nikolai, Nikolaigatan 8.

**Vårens träffar är 22 jan, 19 feb, 19 mars, 16 maj och 11 juni (jämna veckor)  
kl 13.30-15.30.**

Välkomna både gamla och nya medlemmar!  
Ingen anmälan!

**Agneta Clifford och  
Birgitta Ström**

Vill starta en grupp för våra manliga medlemmar.

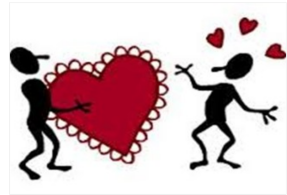
**Kanske en pubkväll tillsammans?**

Hör av dig om intresse finns!

// Miriam

070 67 97

248



## TRÄNINGSVERKSAMHET

### Egenträning (250 kr/termin)

Föreningen ansvarar för träningen i gymnastiksalen, M-huset.

Den som vill börja träna måste ha ett eget program, som är utfärdat av en sjukgymnast.

Vi tränar torsdagar kl 16.00-17.00.

**Ring kansliet om du är intresserad!**

### Vattenträning

Tyvärr blir det ingen vattenträning. Bassängerna är tömda på vatten. Vi har försökt att påverka politikerna så mycket vi kan. Kan inte göra mera nu!

**Miriam ordf. Reumatikerföreningen Örebro**

**Helena ordf. Distriktet Örebro län**

## Kalendarium våren 2026

<b>JANUARI</b>	19	Diagnosträff RA	
13	Diagnosträff System sjukdomar	23	YOGA 7
15	Sångcirkel startar	30	YOGA 8
22	Diagnosträff RA	<b>APRIL</b>	
<b>FEBRUARI</b>	03	<b>SILLFEST</b>	
08	Lekebergsrevyn	14	Diagnosträff System sjukdomar
09	YOGA startar 1	15	KVINNOHÄLSA 1
10	Diagnosträff System sjukdomar	16	Diagnosträff RA
15	ÅRSMÖTE 15.00	20	Medlemsmöte 18.00
16	YOGA 2	22	KVINNOHÄLSA 2
19	Diagnosträff RA	22	Lunch 1 rum o kök
20	KICK OFF Restaurang Alforno	29	KVINNOHÄLSA 3
23	YOGA 3	<b>MAJ</b>	
<b>MARS</b>	06	KVINNOHÄLSA 4	
02	YOGA 4	11	Medlemsmöte 18.00
09	YOGA 5	12	Diagnosträff System sjukdomar
10	Diagnosträff System Sjukdomar	19	Lunch MAKERIET
11	Lunch Chicce	27	SOMMARFEST
16	YOGA 6	28	Diagnosträff RA
16	Medlemsmöte	<b>JUNI</b>	
		11	Diagnosträff RA
		16	Diagnosträff System

## SÅNGCIRKEL

(200 kr/termin)

SÅNGFÅGLARNA fortsätter i vår med sångträffar och fikastund i **ABF:s lokaler Fredsgatan 18.** Vi sjunger **OJÄMNA** veckor **14.00-16.30.**

Vårens träffar är **15, 29 jan, 12, 26 feb, 12, 26 mars, 9, 23 april, 7, 21 maj och 4 juni.**

Vill du sjunga och ha trevligt med oss, är du hjärtligt välkommen! Ring kansliet om du är intresserad!

**Vi har platser kvar! Birgitta D**

## OBS! OBS! OBS!

Vid anmälningar när ni betalar till vårt bankgiro **MÅSTE** ni skriva **AKTIVITET** och **NAMN!** **MYCKET VIKTIGT!!!** Kassören har annars problem med att veta vad inbetalningen gäller och vem som har betalat in pengar!



Nu kan du betala din medlemsavgift (21 kr/mån) på **AUTOGIRO.** Blankett finns att hämta på kansliet!

**Medicinsk YOGA** på stol. Kursen blev så populär så vi fortsätter med en kurs under våren. Den leds av Jenny Forsberg, fysioterapeut, som leder många yoga grupper. Den medicinska yogan består av mjuka fysiska yogaövningar, avslappning, andningsövningar och meditation.

När: Start 9 februari kl 15.30-16.30.

Vi träffas 8 måndagar.

Plats: Hälsobro, Manillagatan 10

Kostnad: 900 kr. Betalas till bankgiro 635-1878 efter anmälan och när du vet om du har fått en plats!

Anmälan till 070 67 97 248 senast 29 mars! 12 platser!



## SPA resa till PÄRNU i ESTLAND

Vi planerar en SPA resa till Estland 20/9—28/9.

Investera i dig själv med en härlig spa resa där det ingår 18 behandlingar, frukost buffé dit och hemresa på båten samt helpension på hotellet. Pris 8 995 kr. Otroligt billigt!

Tilllägg för enkelrum och hyttbyte.

Är du intresserad av att följa med?

Anmäl dig till kansliet senast 19 mars!

Intresserade kallas till ett infomöte 16 april kl 13.30.





Söndag 8 feb.kl.12.30-16.00

**AI AI KAPTEN!**  
EN RIKTIG REVY I SIKTE

Äntligen revy på Sparbanksbörser igen! En egenproducerad kväll med sketcher och musik klassisk blandning, framförd av en stor ensemble. Serveras med förrätt, varmrätt och kaffe med kaka.

Vi har bokat tio platser!

Pris 575 kr bilresa, entré, förrätt, varmrätt och kaffe med kaka. Betalas till Bankgiro 635-1878, vid bekräftelse av plats.

Vi åker tillsammans kl.11.45 från Föreningarnas Hus, Slottsgatan 13 A.

Anmälan till kansliet senast torsdag 29 januari!

## STÖD Reumatikerföreningen SOM PRENUMERANT

Du har följande förmåner.

- Spelar du alltid med vinstgaranti.
- Gör du en viktig insats och du är med så länge du själv önskar.
- Skickas dina lotter direkt hem till dig, utan extra kostnad.
- Är dina lotter automatiskt registrerade till Extrachansen, där du kan vinna allt från kontanter till presentkort på mat varje vecka.

En enkellott kostar 62 kronor varav 14 kronor går direkt till vår förening. Ju fler lotter du väljer, ju mer pengar får vår förening.

Hämta blankett på kansliet eller gå in på [bingolotto.se/forening](http://bingolotto.se/forening)  
Vårt kundnummer är 16 00 15 09



Sitt inte lottlös.

# MEDLEMSMÖTEN

**ÄR DET NORMALT ATT VARA LITE GLÖMSK ???**

Marina Hahne Anhörigkonsulent Primärvård Kognitiva Mottagningen (ÄNGENS MINNESMOTTAGNING) gästar oss. Ibland kan det vara normalt att minnesförmågan avtar då man har mycket att göra eller när man blir stressad. Vi får förhoppningsvis någon förklaring på detta samt information om deras verksamhet.

När: Måndag 16 mars kl 18.00-c:a 20.00

Var: Brolyckan, Tulegatan 8

Anmälan till kansliet senast 12 mars!

Kaffe/te och smörgås 30 kr!

Försäljning av lotter!



F.d. Chefen för Brandkåren, P-O STABERYD besöker oss och berättar om sitt liv inom Brandkårsväsendet.

Hela sitt yrkesverksamma liv har han vigt åt Räddningstjänsten.

Han har en spännande historia att berätta för oss.

När: Måndag 20 april kl 18.00-c:a 20.00

Var: Brolyckan Tulegatan 8

Anmälan till kansliet senast 16 april



Har vi lust med lite flärd så kommer Linda och visar sin smyckeskollektion. Hon berättar om sin tillverkning av sina smycken och vi har möjlighet att köpa smycken till ett bra pris.

I kväll har vi "CAFÈ" som står uppdukad med kaffe, bulle och kakor istället för smörgåsen.

När: Måndag 11 maj kl 18.00-c:a 20.00

Var: Brolyckan, Tulegatan 8

Anmälan till kansliet senast 7 maj!

Kaffe/te, bulle och kakor 30 kr! Försäljning av lotter!



**R**

Reumatikerföreningen ÖREBRO

**MEDLEMSRABATTER**

Ditt **medlemskort** finns på hemsidan. Om du ej kan hämta det där, ring Medlemsregistret 08 505 805 00 så skickas det till dig.

**CERTIFICERAD MASSÖR**  
**Mikael Katz, Manillagatan 10**  
**Örebro 070 531 07 52**

Svensk klassisk , Medicinsk,  
Taktill och Lymf massage.  
Erbjuder 10% rabatt på alla behandlingar, mot uppvisande av medlemskort.



Som medlem har du  
10% rabatt på samtliga  
träningkort.



Storgatan 47  
703 63 Örebro  
019 13 68 69

På Iris hålls hantverket högt  
alla som jobbar här är utbildade florister. Hos Iris får du högsta kvalitet både i blommor och i utförande.

Erbjuder 10 % mot  
uppvisande av medlemskort.

*Blomsterhandeln*  
*Grön Miljö*

Slottsgatan 12 /  
Järnvägsgatan 20  
019 - 611 07 06

Erbjuder 10 % mot  
uppvisande av medlemskort.

**HUSETS CAFÉ**

Kom och ta en fika med en kaka eller en god smörgås.  
På onsdagar erbjuder vi soppa med bröd,  
kaffe och kaka. Pris; 90 kr,  
Vi finns i Föreningarnas Hus  
Slottsgatan 13 A.  
Måndag-torsdag kl 8.00-16.00  
Fredag kl 8.00-13.00



## **KICK - OFF AL FORNO ITALIANO, Drottninggatan 41**

Fredag 20 februari kl.18.00 träffas vi och startar upp terminen tillsammans.

Restaurang al forno Italiano erbjuder oss moderna italienska smaker. Vi kan välja på pasta, pizza, skaldjur, kött och dessert.

Anmälan till kansliet senast torsdag 12 februari!



## **VÅRENS LUNCHER**

Restaurang CHICCE, Slottsgatan 8.

Det italienska vardagsrummet. Smaker som ger italienaren hemlängtan.

Vi njuter av kött, fisk, pasta eller sallad.

Torsdag 12 mars kl.13.00.

Anmälan till kansliet senast torsdag 5 mars!

#

Restaurang 1 Rum o Kök, Stortorget 16.

Vi njuter av en god lunch i trevlig miljö och mat lagad från grunden, inkl. Lokavatten, salladsbuffé, vitlöksbröd, husets färskost, kaffe/te & kaka.

Onsdag 22 april kl.13.00.

Anmälan till kansliet senast torsdag 16 april!

#

**MAKERIET** Kungsgatan 3 Pensionärsrabatt // 125 kr

Vällagad och god husmanskost gjord från grunden.

Buffé med grönsaker, soppa, fisk och kött. Kaffe på maten.

Tisdag 19 maj kl 13.00.

Anmälan till kansliet senast 15 maj!



Välkommen till Reumatikerföreningens  
**SOMMARFEST**

Årets sommarfest blir vid  
**SKY BAR SVAMPEN**, Dalbygatan 8

Onsdag 27 maj kl 13.00-16.00

- \* Vi serveras en god lunchbuffé.  
I lunchen ingår salladsbuffé, sill, kött,  
fisk, ost, kex, kaffe o kaka.
- \* Våra Sångfåglar underhåller oss.
- \* Lotteri med fina priser.

Anmälan: Senast torsdag 14 maj till kansliet!

Anmälan är bindande!  
Först till kvarn, 40 platser!

Kostnad: 200 kr/medlem 300 kr/icke medlem



## SILLFEST

Vi träffas, äter ägg, sill, potatis och har trevligt tillsammans.

**OBS!!! Medtag egen dryck!!! OBS!!!**

När: Fredag 3 april (Långfredag)  
kl 14.00-17.00

Var: Brolyckan, Tulegatan 8

Anmälan till kansliet senast torsdag 19 mars!

Kostnad: 200 kr Sätts in på bankgiro 635-1878  
senast fredag 20 mars, efter anmälan!



## KVINNOHÄLSA

Vi startar en kurs som handlar om träning som kan förebygga inkontinens, ryggon, livmoderframfall och bäckenbottenuppluckring.

Det kommer att vara fokus på bäckenbotten, core för hela kroppen, avspänning samt teori. Övningarna görs stående, liggande och sittande på golvet (om du kan, annars på stol), ej hopp. Kursen är till för alla kvinnor i alla åldrar!

Plats: Hälsobro Manillagatan 10

Tid: 15/4, 22/4, 29/4 och 6/5 kl.16.30-17.30.

Kostnad: 590 kr för fyra tillfällen.

Anmälan till kansliet senast torsdag 19 mars!



Är du mitt i livet (typ 35-60 år), jonglerar jobb, familj, träning-och lever med Reumatism? Vi är två personer i precis samma sits som gärna vill hitta flera att dela vardagen, utmaningarna och peppen med. Vi funderar på att starta ett sammanhang i Örebro där vi kan stärka varandra, träna, testa aktiviteter och helt enkelt må lite bättre tillsammans. Vill du hänga på?

Skicka en intresseanmälan till [mittilivetorebro@gmail.com](mailto:mittilivetorebro@gmail.com)

så hör vi av oss när vi sätter ett första helt förutsättningslöst möte.

Vi var med på reumatikerförbundets träningshelg i höstas och blev riktigt inspirerade-nu vill vi se om det finns fler lokalt som är sugna på samma sak. Hoppas vi hörs Lina & Anna

Reumatikerföreningen ÖREBRO  
Slottsgatan 13 A  
703 61 ÖREBRO

## Träna på Hälsobro Mer än ett Gym ”Träning Samvaro Inspiration”

Reumatikerföreningen Örebro är initiativtagare och en av tre ägarföreningar till Hälsobro Mer än ett Gym.

**Som medlem i Reumatikerföreningen Örebro har du fritt medlemskap i Hälsobro gym och rabatt på träningskort. Fri provträning vid första tillfället i gym, grupper och infrabastu.**

Vid köp av gymkort så ingår introduktion och träningsprogram anpassat utifrån ditt behov.

**Hälsobro erbjuder Gym** med brett utbud för motion och styrka i lugn miljö.

**Grupper** med fokus på balans och styrka från lätta till medel.

**Kurser** - Feldenkraismetoden i grupp och Individuella behandlingar.

**Kvinnohälsa kurs** förebyggande och uppbyggande träning för bål och bäcken.

**Infraröd bastu** för avslappning och minskad ledstelhet, motverkar ömma och spända muskler.

Lokalens entré har dörröppnare och ramp och är tillgänglighetsanpassad.

Ledare har god kunskap av träning med olika funktionsvariationer.

Besök Hemsidan [www.halsobro.se](http://www.halsobro.se) för att ta del av kalendarium, erbjudanden och andra aktiviteter.

**Vi finns på Manillagatan 10, 702 12 Örebro,**

**Tel: 070 514 34 10 [info@halsobro.se](mailto:info@halsobro.se).**

**Gilla oss på Facebook: Hälsobro Mer än ett Gym.**

